

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 6»**  
Юридический адрес: 300010, г. Тула, ул. Хворостухина, д. 9, телефон: (4872) 77-30-01;  
77-30-04, факс: (4872) 77-30-01

Принято  
Управляющим советом МБДОУ «Црр – д/с № 6»  
Протокол от 26.08.2022 № 1

Утверждено:  
Директор МБДОУ «Црр- д/с № 6»  
\_\_\_\_\_  
И.В.Большова  
Приказ от 27.08.2022 № 424-а

# **Рабочая программа**

## **«Золотая рыбка»**

для детей дошкольного возраста  
(3-8 лет)

*спроектирована на основе программы  
«Обучение плаванию в детском саду»  
под редакцией Т.И. Осокиной*

**Срок реализации – 4 года**

Согласовано с  
Советом родителей  
протокол от 26.08.2022 № 4

Рассмотрено и рекомендовано  
педагогическим советом  
МБДОУ «Црр-д/с №6»  
Протокол от 25.08.2022 № 6

Составители:  
заместитель директора МБДОУ «Црр – д/с № 6»  
Соколовская Е.А.  
инструктор по ФК МБДОУ «Црр – д/с № 6»  
Шарикова И.Н.  
старший воспитатель МБДОУ «Црр – д/с № 6»  
Исаева Ю.Е.

Тула, 2022

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание	№ страниц
	<b>Введение</b>	4-5
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	5
1.1.	Пояснительная записка	5-6
1.2.	Актуальность программы	6-7
1.3.	Цели и задачи по реализации Программы по обучению плаванию	7
1.4.	Принципы и подходы к формированию Программы по обучению плаванию	8-11
1.5.	Значимые для разработки и реализации программы дошкольного образования характеристики	11-12
1.6.	Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста по освоению плавания	12-14
1.7.	Планируемые результаты	14-15
1.8.	Развивающее оценивание качества деятельности	15-16
1.8.1.	Критерии и показатели изучения уровня индивидуального развития детей	16
1.8.2.	Показатели качества усвоения ребёнком программного материала	16-17
1.8.3.	Критерии освоения Программы «Золотая рыбка» по уровню развития	17-18
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	18-19
2.1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	19-20
2.2.	Физическая культура	20-21
2.3.	Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие» организация плавания	21-24
2.4.	Учебно – тематический план (первый год обучения)	24-25
2.5.	Содержание изучаемого курса (первый год обучения)	25-27
2.6.	Учебно – тематический план (второй год обучения)	27-28
2.7.	Содержание изучаемого курса (второй год обучения)	29-30
2.8.	Учебно – тематический план (третий год обучения)	31-32
2.9.	Содержание изучаемого курса (третий год обучения)	32-34
2.10.	Учебно – тематический план (четвертый год обучения)	34-35
2.11.	Содержание изучаемого курса (четвертый год обучения)	35-36
2.12.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	37-39
2.13.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	40
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b> Организация образовательного процесса и организационно-педагогических условий.	41
3.1.	Режим дня	41-42
3.2.	Организация деятельности с воспитанниками	42-43
3.3.	Структура образовательной деятельности по обучению плаванию	43-44
3.4.	Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию	44-45
3.5.	Материально техническое обеспечение программы	45-46

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 6»

---

3.6.	Программно-методическое обеспечение	46
3.7.	Кадровое обеспечение программы	46
4	<b>Краткая презентация программы</b>	46-51
5	<b>Приложение</b>	52
5.1.	Протокол наблюдений за овладением воспитанниками программного материала рабочей программы по обучению э плаванию в детском саду «Золотая рыбка»	53-55
5.2.	План развлечений и праздников	55
5.3.	Перспективный план развлечений и праздников для детей младшего дошкольного возраста	56
5.4.	Перспективный план развлечений и праздников для детей старшего дошкольного возраста	56

## Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания, и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»- эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-8 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания,

обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по обучению детей плаванию в детском саду «Золотая рыбка» (далее Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 6», расположенного по фактическому адресу ул.Ю.Фучика, д. 22-а (далее МБДОУ) направлена на создание условий для физического развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту виду деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Методологической и теоретической основой определения содержания Программы являются законодательные и нормативные акты Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155;
- Концепцией содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена ФКС по общему образованию МО РФ);
- Приказом Минобрнауки России от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 г. № 16;
- «Рекомендациями по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID -19» МР 3.1/2.4 0178/1 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 08.05.2020;
- СП 3.1.3597-20 Санитарно - эпидемиологическими правилами «Профилактика новой коронавирусной инфекции COVID -19» от 22.05.2020 №15.

#### **Локальными документами**

- Уставом МБДОУ «Црр – д/с № 6».
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности;
- Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Црр – д/с № 6»;
- Положением о функционировании бассейна в МБДОУ «Црр – д/с № 6».

Язык обучения – русский.

Уровень программы: ознакомительный.

Форма обучения – очная.

Рабочая программа «Золотая рыбка» является частью, формируемой участниками образовательных отношений Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Центр – д /с № 6», содержание которой выстроено в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой 2014 г (для детей от 4 до 8 лет), инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2019г (для детей до 4 лет), а также программой Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной «Обучение плаванию в детском саду».

Программа обеспечивает реализацию физического развития детей посредством обучения плаванию в возрасте от 3 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа обеспечивает всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, достижение воспитанниками физической готовности к школе, и является программным документом.

Программа рассчитана на 4 года обучения (младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы общеразвивающей и компенсирующей направленности). Программа реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в МБДОУ. Организация плавания проводится 1 раз в неделю, как одно из занятий по физической культуре длительностью: для детей младшей группы не более 15 минут, для детей средней группы – не более 20 минут, для детей старшей группы не более 25 минут и подготовительной к школе группы не более 30 минут.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Может быть использована инструкторами по физической культуре для создания оптимальной двигательной активности детей с целью охраны и укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования у детей потребности в регулярных занятиях плаванием, развития положительных эмоций, дружелюбия, повышения уровня произвольности действий, то есть с целью получения того, что так необходимо для успешной учебы в школе.

Ведущая педагогическая идея предполагает создание целостного образовательного пространства на основе здоровьесберегающих технологий с целью оптимизации двигательной активности детей в МБДОУ и обеспечение их физической готовности к школе.

## **1.2.Актуальность программы**

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье малышей. Отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. А ведь хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям.

В этом контексте важное место отводится обучению детей плаванию. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического

развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях плаванием вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Программа «Золотая рыбка» реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в МБДОУ.

### **1.3. Цели и задачи по реализации Программы по обучению плаванию**

*Цель программы* – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

#### **Задачи программы:**

1. Освоение основных навыков плавания.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).
3. Воспитание умение владеть своим телом в непривычной среде, потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
4. Воспитание привычки и любви к пользованию водой.
5. Освоения способами оздоровления организма.
6. Формирование стойких гигиенических навыков.

#### **Этапы обучения:**

*Первый этап* - начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

*Второй этап* - приобретение детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время. Получают представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнения вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

*Третий этап* — дети должны уметь проплыть несколько метров на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания.

*Четвертый этап* - продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, движений в воде.

#### **1.4. Принципы и подходы к формированию Программы по обучению плаванию**

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

#### **Принципы и подходы к формированию общеобразовательной программы дошкольного образования**

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

**1. Поддержка разнообразия детства.** Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

**2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.** Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

**3. Позитивная социализация** ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

**4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия** взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

**5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.** Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

**6. Сотрудничество Организации с семьей.** Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.

**7. Индивидуализация дошкольного образования** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

**8. Возрастная адекватность образования.** Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать

психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

**9. Развивающее вариативное образование.** Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

**10. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.** В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально - коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

**11. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.** Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

**Программа построена на позициях гуманно – личностного отношения к ребенку и опирается на интеграцию научных принципов:**

- развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принципа научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (содержание программы позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму");
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом интеграции образовательных областей в соответствии с

возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках занятий, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между дошкольными группами внутри дошкольной образовательной организации;
- принципы гендерного воспитания - многие исследователи пришли к убеждению, что воспитывать одинаково мальчиков и девочек без учета их природных физиологических потребностей и различий – ошибочно, поскольку равноправие в образовании предполагает не отрицание и стирание этих различий, а возможность для более полной реализации личности

### **Основные принципы программы**

#### **«Обучение плаванию в детском саду Т.И Осокиной**

Общепедагогические принципы:

- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психофизической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных возможностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания (от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения).

### **1.5.Значимые для разработки и реализации Программы дошкольного образования характеристики**

#### **Информация об образовательной организации**

МБДОУ «Црр – д/с № 6», находящееся по адресу ул.Ю.Фучика, д. 22-а, расположено в типовом здании, отвечающем санитарно-гигиеническим, противоэпидемическим требованиям, правилам противопожарной безопасности.

МБДОУ «Црр – д/с № 6» самостоятельно в выборе форм, средств и методов организации образовательной деятельности и воспитания детей в пределах, определенных Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации».

Нормативные сроки освоения Программы, определены лицензией на право осуществления образовательной деятельности.

Воспитание и обучение в МБДОУ «Црр- д/с № 6» ведется на русском языке.

Медицинское сопровождение обеспечивает медицинская сестра по бассейну.

С целью соблюдения принципа гендерного развития воспитанников организация занятий по обучению плаванию проводится по подгруппам.

### **1.6. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста по освоению плавания**

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Программа также реализуется в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи.

#### **Особенности психофизического развития детей 3-4 года**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

#### **Особенности психофизического развития детей 4-5 лет**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватных нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработки их качества.

### **Особенности психофизического развития детей 5-6 лет**

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растет неравномерно - длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Развитие ЦНС характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков.

Бурно развиваются лобные доли мозга. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

### **Особенности психофизического развития детей 6-8 лет**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации. Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры.

С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

**Характеристика детей с нарушениями речи представлена в Адаптированной образовательной программе дошкольного образования для детей с ОВЗ (нарушения речи) МБДОУ «Црр – д/с № 6».**

### **1.7. Планируемые результаты**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

#### ***Планируемые результаты в младшем дошкольном возрасте:***

- ребенок умеет передвигаться в воде, выполняя различные задания и помогая себе гребковыми движениями рук;
- подскакивает в воде, отрывает ноги от дна бассейна;
- ходит по дну бассейна с доской, выполняет гребковые движения руками;
- свободно передвигаться по бассейну;
- задерживает дыхание;
- не боится погружаться в воду с головой;
- владеет энергичным выдохом в воду;
- скользит на груди с доской в руках;
- держится на воде с кругом.

#### ***Планируемые результаты в среднем дошкольном возрасте:***

- раздевается и одевается в определенной последовательности;
- пользуется полотенцем и средствами личной гигиены;
- опускается под воду и делает правильный выдох;
- открывает глаза и ориентируется под водой;
- выполняет правильные движения ногами при плавании на груди с доской;
- скользит на груди и спине;
- передвигается в воде, выполняют различные задания;
- выполняет гребковые движения руками;
- выпрыгивает из воды, прыгает, отрывает ноги от бассейна, с продвижением вперед.

***Планируемые результаты в старшем дошкольном возрасте:***

- моется под душем с мылом и мочалкой, тщательно вытирает тело;
- свободно ориентируется в воде и правильно дышит;
- стараться согласовывать движения ног и рук с дыханием;
- работает ногами (кроль) у бортика;
- скользит на груди и спине с доской в руках, выполняет движения руками, лежа на груди и спине;
- плавает на груди с доской, работая ногами способом «кроль» без дыхания;
- плавает на спине с доской, с работой ног способом «кроль».

***Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы:***

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- у ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- ребенок умеет правильно делать в воду несколько выдохов подряд; плавать на груди, с работой ногами способом «кроль»; плавать на спине с различным положением рук с доской; согласовывать движение рук и ног с дыханием.

**1.8. Развивающее оценивание качества деятельности**

Программой *не предусматривается* оценивание качества образовательной деятельности МБДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по ФК в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе наблюдения за воспитанниками во время: занятий в бассейне; игровой деятельности в бассейне; соблюдение правил поведения в бассейне.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

**Содержание оценки индивидуального развития детей** тесно связано с содержанием Программы по обучению навыкам плавания. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия. Данные наблюдений заносятся в протокол, разработанный на основе программного материала рабочей Программы (см. приложение № 1).

Педагогическая диагностика с фиксированием результатов в протоколе мониторинга проводится два раза в год с целью решения образовательных задач.

#### **Функции мониторинга**

- Изучение состояния образовательной деятельности для получения оперативной информации о ее специфике.
- Своевременное выявление изменений в образовательной деятельности, факторов, которые их вызвали.
- Предупреждение негативных тенденций, рисков в образовательной деятельности.
- Прогнозирование процессов развития образовательной деятельности.
- Обеспечение полноты реализации и оценка эффективности методического обеспечения образовательной деятельности.
- Получение информации об эффективности педагогических воздействий.

Педагогический анализ знаний, умений и навыков воспитанников (мониторинг) проводится 2 раз в год (вводный - сентябрь, итоговый - в мае).

### **1.8.1.Критерии и показатели изучения уровня индивидуального развития детей**

Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально или с небольшой группой детей (2-3 человека).

**Выполнение детьми заданий оценивается по 4-х бальной системе:**

**Высокий уровень развития – 4 балла;**

**Соответствие возрасту - 3 балла;**

**Отдельные компоненты не развиты – 2 балла;**

**Большинство компонентов недостаточно развиты – 1 балл.**

Результаты заносятся в таблицу суммируются и делятся на общее количество критериев.

### **1.8.2.Показатели качества усвоения ребёнком программного материала**

#### **Младший и средний дошкольный возраст**

- 1.Ходьба в воде
- 2.Бег в воде
- 3.Прыжки в воде
- 4.Погружение в воду
- 5.Передвижение в воде
- 6.Скольжение в воде

### Старший дошкольный возраст

1. Скольжение
2. Навыки дыхания
3. Плавание способом «Кроль» на груди
4. Плавание способом «Кроль» на спине

### 1.8.3. Критерии освоения Программы «Золотая рыбка» по уровню развития.

#### Младший и средний дошкольный возраст

Высокий уровень развития (4 балла)	Уровень развития соответствует возрасту (3 балла)	Отдельные компоненты не развиты (2 балла)	Большинство компонентов недостаточно развиты (1 балл)
1. Свободно ходит в воде, в том числе выполняя предложенные задания.	1. Может выполнять упражнения на ходьбу, в том числе с заданием	1. Передвигается в воде при выполнении упражнений по развитию навыков ходьбы, но испытывает некоторые затруднения	1. Испытывает затруднения или не выполняет упражнения на развитие навыков ходьбы в воде
2. Без затруднений бегаёт в воде, в том числе с изменением направления движения и с выполнением заданий.	2. Бегаёт в воде, иногда испытывая затруднения при выполнении заданий с бегом.	2. Бегаёт в воде, иногда испытывая затруднения при выполнении заданий с бегом.	2. Испытывает затруднения при выполнении упражнений на формирование навыков бега
3. Правильно выполняет прыжки в воде.	3. Выполняет упражнения на прыжки	3. Не всегда внимательно выполняет упражнения на прыжки	3. Не умеет выполнять прыжки в воде.
4. Погружение в воду производит самостоятельно без посторонней помощи.	4. Правильно производит погружение в воду.	4. Не всегда правильно производит погружение в воду.	4. Не может выполнить погружение в воду
5. Умеет передвигаться в воде с выполнением и чередованием заданий.	5. Может выполнять задание по передвижению в воде, в том числе и при выполнении заданий	5. Не всегда умеет четко выполнять задание по передвижению в воде, в том числе и при выполнении заданий	5. Не умеет передвигаться в воде, испытывает затруднения при выполнении заданий на передвижение
6. Умеет скользить в воде	6. Умеет скользить в воде.	6. Умеет скользить в воде, иногда допуская незначительные ошибки	6. Не владеет навыками скольжения в воде.

**Старший дошкольный возраст**

<b>Высокий уровень развития (4 балла)</b>	<b>Уровень развития соответствует возрасту (3 балла)</b>	<b>Отдельные компоненты не развиты (2 балла)</b>	<b>Большинство компонентов недостаточно развиты (1 балл)</b>
1. Правильно выполняет скольжение	1. Может выполнять упражнения на скольжение	1. Испытывает затруднения при выполнении скольжения в воде	1. Не умеет скользить в воде
2. Правильно дышит в воде	1. Может выполнять упражнения на дыхание в воде	2. Выполняет упражнение на дыхание при напоминании или показе сверстника	2. Не владеет навыками правильного дыхания в воде
3. Правильно плавает способом «Кроль» на груди	3. Может плавать способом «Кроль» на груди при словестной корректировке педагога	3. Умеет плавать способом «Кроль» на груди при помощи педагога	3. Не владеет навыками плавания «Кроль» на груди
4. Правильно плавает способом «Кроль» на спине	4. Может плавать способом «Кроль» на спине при словестной корректировке педагога	4. Умеет плавать способом «Кроль» на спине при помощи педагога	4. Не владеет навыками плавания «Кроль» на спине

**II. Содержательный раздел**

**«Физическое развитие»\* \*\***

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

*\*Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию представлено в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веркасы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой 2014 год, инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веркасы, Э.М.Дорофеевой, 2019г.*

*\*\* Содержание образовательной работы с детьми по обучению плаванию в условиях детского сада, формы и методы работы с детьми представлено в программе «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т.И.Осокиной*

**Основные цели и задачи.**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Образовательная деятельность предусматривает решение программных образовательных задач в следующих формах организации деятельности:

- 1 Совместная образовательная деятельность взрослых и воспитанников;
- 2 Свободная самостоятельная деятельность воспитанников.
- 3 Совместная образовательная деятельность воспитанников и взрослых осуществляется как в ходе занятий, так и в ходе осуществления режимных моментов.

Совместная деятельность предполагает индивидуальную, подгрупповую и групповую формы организации образовательной работы с воспитанниками. Она строится на:

- субъект-субъектной (партнерской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;
- диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с воспитанниками;
- продуктивном взаимодействии ребенка со взрослым и сверстниками;
- партнерской формой организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения воспитанников и др.)

Вся работа по реализации Программы строится при тесном взаимодействии с семьями детей.

## **2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Компоненты здорового образа жизни:**

- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- развитие дыхательного аппарата;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

### **Основные принципы формирования представлений о ЗОЖ**

- Многоэтапная, постоянная, непрерывная воспитательная работа.

- Создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и самоконтролируемой активности в создании своего здоровья.
- Создание и накопление в детском коллективе традиций и обычаев здорового образа жизни.
- Формирование ассоциативных связей с понятиями и символами культуры здорового образа жизни.
- Формирование у дошкольников элементарных анатомических и гигиенических знаний, выявление через практику значимости режима дня и оптимальной двигательной активности.
- Профилактика вредных привычек.
- Повышение психоэмоциональной устойчивости.
- Использование на занятиях дидактических игр, изобразительной деятельности, аппликации, двигательных упражнений и творческих заданий.
- Постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка.

Основное содержание Программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

## 2.2. Физическая культура

### Направления физического развития:

#### *1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

#### *2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*

*3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).*

### Принципы физического развития:

#### *1. Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;

- сознательность и активность ребенка;

- наглядность.

2. *Специальные:*

- непрерывность;

- последовательность наращивания тренирующих воздействий;

- цикличность.

3. *Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;

- рациональность чередования деятельности и отдыха;

- возрастная адекватность;

- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;

- осуществление личностно - ориентированного обучения и воспитания.

**2.3. Формы организации работы с детьми  
по образовательной области «Физическое развитие»  
организация плавания**

Содержание	Возраст	ОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
<p><b>1.Основные движения:</b> -ходьба; бег; упражнения в равновесии; отработка элементов плавания в бассейне и на суше</p> <p><b>2.Общеразвивающие упражнения (как подготовка к освоению элементов плавания)</b></p>	3-5 лет	<p>Занятия по физическому развитию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее</p> <p>В ОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами - подражательны й комплекс Физ. минутки Динамические</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>

<p><b>3.Подвижные игры (совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых при обучении плаванию)</b></p> <p><b>4.Спортивные упражнения (совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых при обучении плаванию)</b></p> <p><b>5.Активный отдых</b></p> <p><b>6. «Сухой бассейн»</b></p>		<p>паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические)</p> <p>Развлечения</p> <p>Игры, упражнения</p>	<p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекционная</li> <li>-оздоровительная</li> <li>-сюжетно-игровая</li> <li>-полоса препятствий</li> </ul> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья (ср. гр.)</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал.</p> <p>Подготовительные движения по обучению навыкам плавания.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>
<p><b>1.Основные движения:</b> -ходьба; бег; упражнения в равновесии; ритмические упражнения,</p>	<p>5-8 лет</p>	<p>Занятия по физическому развитию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые</li> <li>- тематические</li> <li>-классические</li> </ul>	<p><b>Утренний отрезок времени</b></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая</li> </ul>	<p>Игровые упражнения</p> <p>Подражательные движения</p>

<p>отработка элементов плавания в бассейне и на суше</p> <p><b>2.Общеразвивающие упражнения (как подготовка к освоению элементов плавания)</b></p> <p><b>3.Подвижные игры (совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых при обучении плаванию)</b></p> <p><b>4.Спортивные упражнения (совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых при обучении плаванию)</b></p> <p><b>5.Спортивные игры</b></p>		<p>-тренирующее</p> <p>-по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию:</p> <p>-сюжетный комплекс</p> <p>-</p> <p>подражательный комплекс</p> <p>- комплекс с предметами</p> <p>Физ. минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p>	<p>-игровая</p> <p>-полоса препятствий</p> <p>-музыкально-ритмическая</p> <p>-аэробика (подгот. гр.)</p> <p>Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Занятие-поход (подгот. гр.)</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>-оздоровительная</p> <p>-коррекционная</p> <p>-полоса препятствий</p> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья</p> <p>Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример,</p>	<p>Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p>
---	--	---	---	--

<b>6.Активный отдых</b>			иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	
<b>7. «Сухой бассейн»</b>			Подготовительные движения по обучению навыкам плавания.	

#### 2.4. Учебно – тематический план (первый год обучения)

##### Задачи:

##### **1.Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:**

- Продолжать укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

##### **2. Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

- Продолжать учить самостоятельно раздеваться;
- Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
- Приучать, насухо, вытираться при помощи взрослого;
- Одеваться в определенной последовательности.

##### **3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- Дать представление о том, что любые физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- Познакомить детей с упражнениями по плаванию, укрепляющими различные органы и системы организма.

##### **4.Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

- учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания и помогая себе гребковыми движениями рук;
- учить подсакивать в воде, отрывая ноги от дна бассейна;
- учить ходить по дну бассейна с доской, выполняя гребковые движения руками;
- учить задерживать дыхание;
- учить погружаться в воду;
- учить выполнять вдох-выдох в воду;
- учить скользить на груди с доской в руках.

##### **5.Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- Поощрять участие детей в совместных играх и упражнениях в воде;

- Воспитывать интерес к плаванию;
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в процессе обучения плаванию;
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении упражнений

**6. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.**

- формировать умение спускаться в воду друг за другом самостоятельно и с поддержкой инструктора;
- учить не толкаться и не торопить впереди идущего;
- учить не выходить за пределы установленного места занятия;
- учить выполнять все указания инструктора
- учить соблюдать элементарные правила поведения на воде

№п/п	Темы занятий	Количество часов
1.	Знакомство с водой и правилами поведения в бассейне	5
2.	Обучение ходьбе в воде.	4
3.	Упражнения в беге и прыжках в воде.	4
4.	Обучение погружению в воду.	5
5.	Обучение передвижению на руках по дну бассейна.	5
6.	Овладение энергичным выдохом в воду.	6
7.	Обучение лежанию на воде.	4
8.	Обучение скольжению в положении на груди.	4
<b>Общее количество часов в году</b>		<b>37</b>

**2.5. Содержание изучаемого курса  
(первый год обучения)**

№ п./п.	Название лексической темы	Основные содержательные моменты темы	Форма организации образовательного процесса
1.	Знакомство с водой и правилами поведения в бассейне.	1.1. Рассказ о свойствах воды и правилах поведения в воде. 1.2. Приучать детей входить в воду.	Занятия по подгруппам.

2.	Обучение ходьбе в воде.	<p>2.1. Ходить по одному.</p> <p>2.2. Ходить группой, держась за палку или обруч.</p> <p>2.3. Ходить вдоль бортика бассейна, держась за поручень.</p> <p>2.4. Ходьба на носках, высоко поднимая колени парами.</p> <p>2.5. Ходьба по кругу, держась за руки, а также спрятав руки за спину.</p> <p>2.6. Ходьба, выполняя задание - остановиться, присесть, подпрыгнуть, повернуться.</p>	Занятия по подгруппам.
3.	Упражнения в беге и прыжках по воде.	<p>3.1. Бег в произвольном направлении.</p> <p>3.2. Бег в заданном направлении.</p> <p>3.3. Бег с высоким подниманием колен, помогая себе руками.</p> <p>3.4. С разбега падать в воду.</p> <p>3.5. Подпрыгивать на двух ногах на месте, держась за поручень.</p> <p>3.6. Прыгать в длину с места.</p> <p>3.7. Подпрыгивать и падать в воду вперед.</p>	Занятия по подгруппам.
4.	Обучение погружению в воду.	<p>4.1. Погружение по шею, постепенно приседая.</p> <p>4.2. Упражнение «Смываем с лица мыльную пену».</p> <p>4.3. Упражнение «Сделаем дождик».</p> <p>4.4. Погружение до уровня подбородка, упражнение «Островки».</p> <p>4.5. Погружение до уровня носа, упражнение «Нос утонул».</p> <p>4.6. Погружение в воду с головой, задерживая дыхание.</p>	Занятия по подгруппам.

5.	Обучение передвижению на руках по дну бассейна.	5.1. Упражнение «Покажи пятки». 5.2. Упражнение «Ножки плавают». 5.3. Передвижение по дну на руках, перемещаясь вперед «крокодилы», назад «раки». 5.4. Передвижение боком влево, вправо (крабы).	Занятия по подгруппам.
6.	Овладение энергичным выдохом в воду.	6.1. Упражнение «Пузыри». 6.2. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед.	Занятия по подгруппам.
7.	Обучение лежанию на воде.	7.1. Упражнение «Медуза». 7.2. Лежать на воде, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз.	Занятия по подгруппам.
8.	Обучение скольжению в положении на груди.	8.1. Скольжение с вытянутыми руками с поддержкой. 8.2. Упражнение «Стрела» с поддержкой.	Занятия по подгруппам.

Перспективный план пишется инструктором по ФК ежегодно в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и является приложением к рабочей программе.

## 2.6. Учебно – тематический план (второй год обучения)

### Задачи:

#### 1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Продолжать укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

#### 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
- продолжать формировать умение аккуратно складывать и вешать одежду;
- учить самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирать части тела, сушить волосы, пользоваться средствами личной гигиены.

**3. Формирование представлений о здоровом образе жизни:**

- продолжать знакомить детей с упражнениями по плаванию, способствующими укреплению различных органов и систем организма.

**4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

- учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания;
- учить ходить по дну бассейна, выполняя гребковые движения руками;
- учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги от бассейна, с продвижением вперед;
- продолжать учить задерживать дыхание, делать энергичный выдох, опуская лицо и полностью погружая голову в воду;
- учить выполнять скольжение на груди и спине с поддержкой и без нее, с работой ног.

**5. Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании:**

- продолжать поощрять участие детей в совместных играх и упражнениях в воде;
- продолжать воспитывать интерес к плаванию;
- формировать у детей положительные эмоции, активность в процессе обучения плаванию;
- продолжать развивать самостоятельность и творчество при выполнении упражнений

**6. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.**

- учить проявлять доброту к сверстникам при организации плавания;
- продолжать учить соблюдать правила игры на воде

№п./п.	Темы занятий	Количество часов
1.	Обучение передвижению в воде.	5
2.	Упражнение в беге в воде.	3
3.	Обучение подпрыгиванию в воде.	4
4.	Обучение умению открывать глаза в воде.	3
5.	Обучение погружению в воду с головой.	3
6.	Обучение скольжению в положении на груди и на спине.	8
7.	Обучение навыкам дыхания.	6
8.	Разучивание движений ног, как при плавании «кролем».	5
<b>Общее количество часов в году</b>		<b>37</b>

**2.7. Содержание изучаемого курса (второй год обучения)**

<b>№ п.п.</b>	<b>Название лексической темы</b>	<b>Основные содержательные моменты темы</b>	<b>Форма организации образовательного процесса</b>
1.	Обучение передвижению в воде.	1.1. Ходьба в полуприседе на глубине по пояс. 1.2. Ходьба, наклонив туловище вперед. 1.3. Ходьба вперед и назад. 1.4. Упражнение «Мельница» в ходьбе.	Занятия по подгруппам.
2.	Упражнение в беге в воде.	2.1. Медленный и быстрый бег. 2.2 Упражнение догони друг друга «Мы веселые ребята». 2.3. Бег, наклонившись вперед, сложив ладони рук лодочкой.	Занятия по подгруппам.
3.	Обучение подпрыгиванию в воде.	3.1. Подпрыгивание на месте и с продвижением вперед. 3.2. Подпрыгивание вперед – вверх. 3.3. Подпрыгивание с последующим погружением по шею с головой. 3.4. Приседание и подпрыгивание на более глубоком месте - по грудь.	Занятия по подгруппам.
4.	Обучение умению открывать глаза в воде.	4.1. Упражнения на открывание глаз в воде, рассматривая игрушки, предметы на дне. 4.2. Рассматривание положение рук в воде (ладонью вверх, вниз, боком, со сжатыми и разжатыми пальцами и т.д.). 4.3. Упражнение на открывание глаз в воде парами.	Занятия по подгруппам.
5.	Обучение погружению в воду с головой.	5.1. Подныривание под предметы (обруч, плавательную доску). 5.2. Погружение с передвижением под водой (по дну, в скольжении). 5.3. Упражнение «Поезд в туннель».	Занятия по подгруппам.

6.	Обучение скольжению в положении на груди и спине.	<p>6.1. Упражнение, лежа, упираясь на руки и держа голову над водой, вытянув ноги назад.</p> <p>6.2. Упражнение, лежа, упираясь на руки и держа голову под водой, вытянув ноги назад.</p> <p>6.3. Передвижение на руках вперед, назад, в стороны.</p> <p>6.4. Упражнения «Медуза».</p> <p>6.5. Упражнение, лежа на спине.</p> <p>6.6. Скольжение с продвижением вперед.</p> <p>6.7. Продвижение вперед при помощи упражнений с буксировкой (держась за руки, за шест и пр.).</p> <p>6.8. Упражнение «Винт».</p>	Занятия по подгруппам.
7.	Обучение навыкам дыхания.	<p>7.1. Овладение энергичным выдохом в воду.</p> <p>7.2. Чередование вдоха над водой с выдохом в воду.</p> <p>7.3. Выдох в воду, присев и свободно раскинув руки в стороны</p> <p>7.4. Выдох в воду в сочетании с другими упражнениями «пускаем пузыри».</p>	Занятия по подгруппам.
8.	Разучивание движений ног, как при плавании «кролем».	<p>8.1. Упражнения из упора лежа на предплечьях, совершая движения ногами</p> <p>8.2. Упражнения с упором на прямые руки, совершая движения ногами.</p> <p>8.3. Движение ногами, упираясь о дно руками впереди себя на предплечья.</p> <p>8.4. Движение ногами, упираясь о дно руками впереди себя на выпрямленные руки;</p>	Занятия по подгруппам.

**Перспективный план пишется инструктором по ФК ежегодно в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и является приложением к рабочей программе.**

## **2.8. Учебно – тематический план (третий год обучения)**

### **Задачи:**

#### **1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:**

- Продолжать укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

#### **2. Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

- Формировать умение самостоятельно мыться под душем с мылом и мочалкой;
- Учить тщательно вытирать все тело.

#### **3. Формирование представлений о здоровом образе жизни:**

- Продолжать знакомить детей с упражнениями по плаванию, способствующими укреплению различных органов и систем организма.

#### **4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

- Развивать умение выполнять вдох и выдох в воду быстро;
- Учить задерживать дыхание (длительно);
- Учить работать ногами (кроль) у бортика;
- Учить скользить на груди и спине с доской в руках, выполнять движения руками, лежа на груди и спине;
- Продолжать формировать такие физические качества как быстроту, выносливость, силу, ловкость.

#### **5. Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании:**

- Продолжать поощрять участие детей в совместных играх и упражнениях в воде;
- Продолжать воспитывать интерес к плаванию;
- формировать у детей положительные эмоции, активность в процессе обучения плаванию;
- Продолжать развивать самостоятельность и творчество при выполнении упражнений

#### **6. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.**

- Учить проявлять доброту к сверстникам при организации плавания;
- Продолжать учить соблюдать правила игры на воде

№п./п.	Темы занятий	Количество часов
1.	Обучение скольжению в положении на груди и на спине.	13
2.	Обучение навыкам дыхания.	12
3.	Обучение плаванию способом «Кроль» на груди.	6
4.	Обучение плаванию на спине.	6
<b>Общее количество часов в году</b>		<b>37</b>

### 2.9. Содержание изучаемого курса (третий год обучения)

№ п./п.	Название лексической темы	Основные содержательные моменты темы	Форма организации образовательного процесса
1.	Скольжение в положении на груди и на спине.	<p>1.1. Отталкивание от дна с погружением в воду рук и головы.</p> <p>1.2. Скольжение на груди с задержкой дыхания.</p> <p>1.3. Скольжение с плавным, спокойным выдохом в воду.</p> <p>1.4. Упражнения на формирование движения ног в положении лежа на груди и спине.</p> <p>1.5. Скольжение с плавательной доской в руках и работой ног кролем.</p> <p>1.6. Упражнение - работа ног кролем у бортика.</p> <p>1.7. Упражнение, лежа на спине, держась за поручень.</p> <p>1.8. Продвижение на спине с помощью плавательной доски; - разучивание движений ног в скольжении на спине.</p> <p>1.9. Упражнение «восьмерка».</p> <p>1.10. Обучение гребковым движениям рук.</p>	Занятия по подгруппам.

2.	Обучение навыкам дыхания.	<p>2.1. Упражнение в освоение вдоха и выдоха с поворотом головы.</p> <p>2.2. Упражнение на согласованность движений ног и дыхания.</p> <p>2.3. Упражнение для вдоха и выдоха в «кроле» на груди в упоре лежа на прямые руки.</p> <p>2.4. Упражнение для вдоха и выдоха в «кроле» на груди с продвижением на руках по дну вперед.</p> <p>2.5. Упражнение для вдоха и выдоха в «кроле» на груди с продвижением на руках по дну вперед с поддерживающими предметами.</p>	Занятия по подгруппам.
3.	Обучение плаванию способом «кроль на груди».	<p>3.1. Скольжение на груди с выдохом в воду с опорой на доску.</p> <p>3.2. Плавание «кролем на груди» при помощи ног.</p> <p>3.3. Упражнение на освоение движений рук и ног.</p> <p>3.4. Упражнения на овладение координацией плавательных движений - согласованность движений рук с дыханием (с опорой).</p> <p>3.5. Упражнения на овладение координацией плавательных движений - согласованность движений рук и ног.</p>	Занятия по подгруппам.
4.	Плавание на спине.	<p>4.1. Плавание «кролем» на спине при помощи ног.</p> <p>4.2. Упражнение на освоение движений рук и ног.</p> <p>4.3. Упражнения на овладение координацией плавательных движений - согласованность движений рук с дыханием (с поддержкой).</p> <p>4.4. Упражнения на овладение координацией плавательных движений - согласованность движений рук и ног (с поддержкой).</p> <p>4.5. Упражнения на овладение</p>	Занятия по подгруппам.

		координацией плавательных движений - согласованность движений рук и ног с дыханием без поддержки.	
--	--	---	--

*Перспективный план пишется инструктором по ФК ежегодно в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и является приложением к рабочей программе.*

## 2.10. Учебно – тематический план (четвертый год обучения)

### Задачи:

#### ***1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- Продолжать укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

#### ***2. Воспитание культурно-гигиенических навыков:***

- Совершенствовать гигиенические навыки.

#### ***3. Формирование представлений о здоровом образе жизни:***

- Продолжать знакомить детей с упражнениями по плаванию, способствующими укреплению различных органов и систем организма.

#### ***4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- Развивать умение выполнять вдох и выдох в воду быстро

#### ***5. Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании:***

- Продолжать учить работе ног «кролем» и выполнению вдоха и выдоха в воду
- Развивать умение выполнять поочередные гребковые движения рук при плавании «кролем» на спине;
- Учить плаванию «кролем» на груди с выполнением вдоха-выдоха в сторону и поочередным движением рук;
- Учить плаванию «кролем» на груди с координацией движений;

#### ***6. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.***

- Закреплять умение проявлять доброту к сверстникам при организации плавания;
- Продолжать учить соблюдать правила игры на воде

№п/п	Темы занятий	Количество часов
1.	Обучение скольжению в положении на груди и на спине.	7
2.	Обучение навыкам дыхания.	6
3.	Обучение плаванию способом «Кроль» на груди.	12
4.	Обучение плаванию на спине.	12
<b>Общее количество часов в году</b>		<b>37</b>

### 2.11. Содержание изучаемого курса (четвертый год обучения)

№ п.п.	Название лексической темы	Основные содержательные моменты темы	Форма организации образовательного процесса
1.	Обучение скольжению в положении на груди и спине.	<p>1.1. Отталкивание от дна с погружением в воду рук и головы.</p> <p>1.2. Скольжение на груди с задержкой дыхания.</p> <p>1.3. Скольжение с плавным, спокойным выдохом в воду.</p> <p>1.4. Упражнения на формирование движения ног в положении лежа на груди и спине.</p> <p>1.5. Скольжение с плавательной доской в руках и работой ног «кролем».</p> <p>1.6. Упражнение - работа ног «кролем» у бортика.</p> <p>1.7. Упражнение, лежа на спине, держась за поручень.</p> <p>1.8. Продвижение на спине с помощью плавательной доски.</p> <p>1.9. Разучивание движений ног в скольжении на спине.</p> <p>1.10. Упражнение «восьмерка»</p> <p>1.11. Обучение гребковым движениям рук.</p>	Занятия по подгруппам.

2.	Обучение навыкам дыхания.	<p>2.1. Упражнение на согласованность движений ног и дыхания у бортика.</p> <p>2.2. Упражнение для вдоха и выдоха в «кроле» на груди в упоре лежа на прямые руки.</p> <p>2.3. Упражнение для вдоха и выдоха в «кроле» на груди с продвижением на руках по дну вперед.</p> <p>2.4. Упражнение для вдоха и выдоха в «кроле» на груди с продвижением вперед с поддерживающими движениями.</p>	Занятия по подгруппам.
3.	Обучение плаванию способом «Кроль» на груди.	<p>3.1. Скольжение на груди с выдохом в воду и с поворотом головы для вдоха.</p> <p>3.2. Плавание кролем на груди при помощи ног.</p> <p>3.3. Упражнение на освоение движений рук и ног.</p> <p>3.4. Упражнения на овладение координацией плавательных движений - согласованность движений рук с дыханием.</p>	Занятия по подгруппам.
4.	Обучение плаванию на спине.	<p>4.1. Плавание кролем на спине при помощи ног.</p> <p>4.2. Упражнение на освоение движений рук и ног.</p> <p>4.3. Упражнения на овладение координацией плавательных движений - согласованность движений рук с дыханием с опорой на предмет.</p> <p>4.4. Упражнения на овладение координацией плавательных движений - согласованность движений рук и ног с опорой на предмет.</p> <p>4.5. Упражнения на овладение координацией плавательных движений - согласованность движений рук и ног с дыханием без опоры.</p>	Занятия по подгруппам.

**Перспективный план пишется инструктором по ФК ежегодно в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и является приложением к рабочей программе.**

**2.12. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации  
Программы**

**1.Здоровьесберегающая технология:**

<b>Виды здоровьесберегающих технологий</b>	<b>Особенности методики проведения</b>
Обеспечение температурного режима	Температура воды от +30 до +32,
Гигиенический душ	До и после занятий в бассейне. Душ - контраст температур вода-воздух, как элемент закаливания.
Воздушные ванны	Выполнение упражнений на бортике бассейна после принятия душа.
Закаливание <ul style="list-style-type: none"> <li>• Босохождение</li> </ul>	Выполнение упражнений в движении на ребристых дорожках, на бортике бассейна. Профилактика плоскостопия
Рефлексотерапия	Выполнение упражнений в движении, ходьба по ребристым дорожкам, воздействие на биологически-активные точки стоп.
Игры на воде <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные</li> <li>• На согласование речи с движением (<i>М.Ю.Картушиной</i>).</li> <li>• Пальчиковые игры</li> </ul>	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка. Используются элементы спортивных игр. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций - это залог успешного обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач.
Музотерапия <ul style="list-style-type: none"> <li>• Музсопровождение ритмических моментов</li> <li>• Музоформление фона занятий</li> </ul>	Музыка подбирается в соответствии с темой занятия, создает положительный эмоциональный настрой.
Упражнения на дыхание (дыхательные упражнения) ( <i>А. Н. Стрельниковой</i> )	Выполняются во время разминки и на протяжении всего занятия.
Технологии сохранения и стимулирования здоровья: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ритмопластика,</li> <li>• динамические паузы,</li> <li>• подвижные и спортивные игры,</li> <li>• релаксация,</li> <li>• различные гимнастики</li> </ul>	Подбирается в соответствии с темой занятия, создает положительный эмоциональный настрой.
Работа с родителями	Могут быть частью совместной деятельности с целью

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультации</li> <li>• Уголки здоровья</li> <li>• Папки - передвижки</li> </ul>	<p>познавательного развития. Форма проведения зависит от поставленной задачи.</p>
---	---

**2. Игровая технология:** через развития взаимодействия: «Ребенок-ребенок», «Ребенок-родитель», «Ребенок-взрослый», что обеспечивает формирование умений и навыков дружеского коммуникативного взаимодействия, создания условий для развития личностных качеств и способностей всех субъектов открытого образовательного пространства.

Игры при обучении плаванию – источники: Гутерман В.А. Вода и здоровье.- М.: Центр. 1965.

Казаковцева Т. С. Организационные и педагогические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста— Л., 1989,

Макаренко Л. П. Учите плавать малышей. — М.: ФиС, 1985.

**3. Личностно- ориентированная технология:** через упражнения, наблюдения, экспериментальную деятельность, этюды, образно-ролевые игры - это обеспечивает комфортные бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации природных способностей.

Л. С. Выгодский «Воображение и творчество в детском возрасте»;

«Интеллектуальное развитие детей в процессе обучения».

«Детская психология» - интернет ресурсы.

**4. Информационно - образовательные технологии:**

Сайт Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>

Сайт МБДОУ «Црр-д/с № 6»

Росметодкабинет РФ.

**5. Технология проектного обучения:** через социально-активные приемы (методы): метод взаимодействия, метод рефлексивной деятельности, метод наблюдения, сравнения, что способствует развитию и обогащению социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

### *Средства и методы физического развития*

<b>СРЕДСТВА физического развития.</b>			
Естественные силы природы (солнце, воздух, вода).	Гигиенические факторы	Различные виды деятельности компонентом которой является движение.	Физические упражнения (ОВД, ОРУ, строевые упр., игры).

*Формы, способы, методы и средства физического развития*

**Методы физического развития:**

**1) Наглядный**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

**2) Словесный**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;

**3) Практический**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

**Средства физического развития:**

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

**Способы физического развития:**

*Здоровьесберегающие технологии* - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.

Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиНов, организацию здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, дыхательной гимнастикой, массажем и самомассажем, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.

### 2.13.Формы взаимодействия с семьями воспитанников

<b>Образовательная область</b>	<b>Формы взаимодействия с семьями воспитанников</b>
Физическое развитие (обучение плаванию)	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.</li><li>2. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье.</li><li>3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.</li><li>4. Ознакомление родителей с содержанием и формами воспитательно – образовательной работы с детьми по обучению плаванию.</li><li>5. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.</li><li>6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма через использование организации плавания.</li><li>7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация праздников «День Нептуна»</li><li>8. Консультативная, педагогическая помощь.</li><li>9. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.</li><li>10. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</li><li>11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</li><li>12. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</li></ol>

### **III. Организационный раздел.**

#### **Организация образовательного процесса и организационно-педагогических условий.**

Программа рассчитана на 4 года обучения (младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы общеразвивающей и компенсирующей направленности). Программа реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в МБДОУ. Организация плавания проводится 1 раз в неделю, как одно из занятий по физической культуре длительностью: для детей младшей группы не более 15 минут, для детей средней группы – не более 20 минут, для детей старшей группы не более 25 минут и подготовительной к школе группы не более 30 минут.

#### **3.1.Режим дня**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

Режим дня, включающий занятия по организации плавания предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение образовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи.

Обучение плаванию проходит в форме подгрупповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в соответствии с принципами гендерного развития. Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года организуется в соответствии с требованиями СанПиН.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по рабочей Программе проходит в бассейне, расположенном в здании МБДОУ «Црр – д/с № 6» по адресу ул.Ю.Фучика, д. 22-а.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

**Распределение количества занятий по плаванию в год\***

Возрастная группа	Количество подгрупп	Количество детей в подгруппе	Длительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Младшая группа (3-4 лет)	2	10-12	Не более 15 минут	1	37
Средняя группа (4-5 лет)	2	10-12	Не более 20 минут	1	37
Старшая группа (5-6 лет)	2	10-12	Не более 25 минут	1	37
Подготовительная к школе группа (6-8 лет)	2	10-12	Не более 30 минут	1	37

*\*В зависимости от календарных учебных недель в конкретном учебном году количество занятий в год может варьироваться от 36 до 37. Дополнительное занятие (37-е) проводится в начале года при ознакомлении с бассейном, правилами поведения в бассейне по формированию культурно – гигиенических навыков.*

В соответствии с Положением о бассейне, работа бассейна осуществляется в течение всего учебного года при наличии горячей воды и соответствующего температурного режима в помещениях бассейна.

В случае планового и внепланового отключения отопления, окончания отопительного сезона, занятия в бассейне временно прекращаются до нормализации температурного режима в помещениях бассейна в соответствии с СанПиН.

Занятия по организации плавания во время планового или внепланового отключения отопления или другой внештатной ситуации могут быть заменены на занятия по физической культуре, как в группе, так и на открытом воздухе (старший дошкольный возраст).

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Если воспитанник начинает посещать занятия по организации плавания не с первого года обучения, то требования к планируемым результатам для такого ребенка значительно снижаются, а также с ним проводится индивидуальная работа в «сухом бассейне» и подготовительные упражнения.

### **3.2. Организация деятельности с воспитанниками**

#### ***Организация совместной деятельности***

*Совместная деятельность* – деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время.

Отличается наличием *партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации* (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности).

Предполагает *индивидуальную, подгрупповую и групповую формы* организации работы с воспитанниками.

### ***Организация образовательной деятельности***

Построение образовательного процесса должно основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре.

Большая роль в подготовке и проведении занятий по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения ОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования (в соответствии с Программой производственного контроля).

### **3.3. Структура образовательной деятельности по обучению плаванию**

#### **1. Вводно - подготовительная часть:**

Цель: организовать группу, ознакомить с новыми играми, упражнениями.

- построение группы, переключки ребят;
- демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов (плакаты, картинки, фото - и видеопозаказ (для детей старшего дошкольного возраста);
- объяснение техники данного способа и его элементов

## **2. Основная часть:**

Цель: повторить старые и разучить новые упражнения на воде, а также некоторые элементы техники плавания.

- практическое знакомство с формой движений (на суше);
- овладение элементами движений и их сочетанием (в зале и в бассейне);
- овладением способом в целом;
- освоение техники способа плавания и его элементов;
- эстафеты, соревнования в воде.

## **3. Заключительная часть:**

Цель: организованно завершить занятие

- игры успокаивающего характера, игры на внимание и свободное плавание.

### **3.4. Обеспечение безопасности на занятиях по организации плавания**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

*Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:*

- образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача или медсестры дошкольного учреждения;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по ФК;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;

- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

***Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:***

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать; - не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

### **3.5. Материально техническое обеспечение программы**

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

#### **Организация предметно-пространственной среды**

- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
- Плавательные доски
- Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров
- Надувные круги
- Нарукавники (при необходимости)
- Очки для плавания (при необходимости)
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Мячи разных размеров
- Обручи
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Картинки с изображением морских животных
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и на суше
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- Комплексы дыхательных упражнений
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, в наличии соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2 – 2,5 м), для поддержки и

страховки обучающихся плаванию; спасательные круги и т.д.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений, игр. Это доски из пенопласта; надувные игрушки (резиновые мячи, круги и др.); мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна); обручи для упражнений для погружения в воду (игры «Пройди обруч», «Поезд в туннель» и др.).

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. При использовании, например, резиновых кругов, надувных игрушек тело пловца зачастую принимает неверное положение, что затрудняет усвоение правильных движений руками и ногами. В то же время плавание на груди с помощью доски из пенопласта (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение. Методически верное применение доски ускоряет процесс усвоения движения, при котором положение тела пловца должно быть горизонтальным.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать внимание детей к занятиям и играм в воде.

Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

### **3.6. Программно – методическое обеспечение**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой 2014.
2. «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. М, Просвещение 1991г.
3. «Обучение маленьких детей плаванию» В.С.Васильев. М-ФиС, 1961г.
4. «Научите ребенка плавать» Л.Ф. Еремеева. С-П., 2005г.
5. «Плавание как важнейшее средство оздоровления». В. Баранова, Л. Медведева. «Дошкольное воспитание» № 6 - 2008 г.

### **3.7.Кадровое обеспечение Программы**

Программа реализуется инструктором по физической культуре МБДОУ в сопровождении медицинской сестры по бассейну.

## **4.Краткая презентация программы**

Рабочая программа по обучению детей плаванию в детском саду «Золотая рыбка» (далее Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 6», расположенного по фактическому адресу ул.Ю.Фучика, д. 22-а (далее МБДОУ) направлена на создание условий физического развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту виду деятельности; на создание развивающей образовательной

среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Методологической и теоретической основой определения содержания Программы являются законодательные и нормативные акты Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155;
- Концепцией содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена ФКС по общему образованию МО РФ);
- Приказом Минобрнауки России от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 г. № 16;
- «Рекомендациями по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID -19» МР 3.1/2.4 0178/1 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 08.05.2020;
- СП 3.1.3597-20 Санитарно - эпидемиологическими правилами «Профилактика новой коронавирусной инфекции COVID -19» от 22.05.2020 №15.

#### **Локальными документами**

- Уставом МБДОУ «Црр – д/с № 6».
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности;
- Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Црр – д/с № 6»;
- Положением о функционировании бассейна в МБДОУ «Црр – д/с № 6»

Язык обучения – русский.

Уровень программы: ознакомительный.

Форма обучения – очная.

Рабочая программа «Золотая рыбка» является частью, формируемой участниками образовательных отношений Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Црр – д /с № 6», содержание которой выстроено в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой 2014 г (для детей от 4 до 8 лет), инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2019г (для детей до 4 лет), а также программой Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной «Обучение плаванию в детском саду».

Программа обеспечивает реализацию физического развития детей посредством обучения плаванию в возрасте от 3 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа рассчитана на 4 года обучения (младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы общеразвивающей и компенсирующей

направленности). Программа реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в МБДОУ. Организация плавания проводится 1 раз в неделю, как одно из занятий по физической культуре длительностью: для детей младшей группы не более 15 минут, для детей средней группы – не более 20 минут, для детей старшей группы не более 25 минут и подготовительной к школе группы не более 30 минут.

### **Цели и задачи по реализации Программы по обучению плаванию**

*Цель программы* - обучение плаванию детей дошкольного возраста, закладывание прочной основы для здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

- формировать умение уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- учить ориентироваться в воде и под водой;
- учить правильно дышать и задерживать дыхание;
- учить плавать на груди и на спине с различными движениями рук и ног;
- знать несколько видов плавания;
- воспитывать желание к дальнейшему изучению техник плавания в более взрослом возрасте;
- укрепить и сохранить здоровье ребенка.

### **Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста по освоению плавания**

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Программа также реализуется в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи.

### **Особенности психофизического развития детей 3-4 года**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет. Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе

разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Особенности психофизического развития детей 4-5 лет**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватных нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработки их качества.

### **Особенности психофизического развития детей 5-6 лет**

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растет неравномерно - длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Развитие ЦНС характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков.

Бурно развиваются лобные доли мозга. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

### **Особенности психофизического развития детей 6-8 лет**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации. Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры.

С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие (обучение плаванию)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.</li><li>2. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье.</li><li>3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.</li><li>4. Ознакомление родителей с содержанием и формами воспитательно – образовательной работы с детьми по обучению плаванию.</li><li>5. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.</li><li>6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма через использование</li></ol>

	<p>организации плавания.</p> <p>7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация праздников «День Нептуна»</p> <p>8. Консультативная, педагогическая помощь.</p> <p>9. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.</p> <p>10. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</p> <p>11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>12. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p>
--	---

## **5.ПРИЛОЖЕНИЕ**







### 5.3. Перспективный план развлечений и праздников для детей младших групп

Таблица 6

Месяц	Название
октябрь	В гостях у Нептуна
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Амурская сказка
январь	Морское веселье на воде
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	Спасём Айболита
апрель	Встреча с Неумейкой

### 5.4. Перспективный план развлечений и праздников для детей старших групп

Таблица 7

Месяц	Название
октябрь	День Нептуна
ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
декабрь	В поисках новогодней ёлочки
январь	Праздник Нептуна
февраль	Ратный праздник
март	Происшествие на болоте
апрель	Состязание индейских племён